

Plamenček, kako si?

Nekaj, kar te razveseli, da se počutiš boljše, močno, fino

To šolsko leto smo na naši šoli posvetili duševnemu zdravju, zanimalo nas je, kaj o tem učenci sploh vejo, kako si ta pojem razlagajo, kje sami najdejo svoje notranje vire pomoči in kam se znajo obrniti po zunanjo pomoč. To je tudi tema letošnjega šolskega parlamenta, ki smo ga na šoli izvedli v petek, 26. 1. 2024, trije predstavniki naše šole pa so se udeležili medobčinskega parlamenta na OŠ Preserje pri Radomljah, ki je bil v torek, 6. 2. 2024.

In kaj sploh je duševno zdravje? Med učenci smo izvedli anonimno anketo in jih o teh stvareh povprašali. Izkazalo se je, da imajo naši učenci zelo različne predstave o tem, kaj je duševno zdravje, vendar je bila velika večina odgovorov na tak ali drugačen način povezanih z zdravjem. Če izpostavimo samo nekaj najbolj zanimivih odgovorov: učenci OŠ Roje menijo, da je duševno zdravje:

- duša,
- nekaj v povezavi z zdravjem,
- da ješ zdravo hrano,
- da si zdrav v srcu,
- je v tebi, kako se počutiš,
- da jem zdravo, pijem dovolj in športam,
- da si bolan, če ga nimaš,
- da je duša zdrava,
- da se z nekom pogovarjaš,
- da je nekdo zdrav.

Pa mogoče še najbolj slikovit opis našega učenca oziroma naše učenke, ki smo ga uporabili za naslov tega članka; duševno zdravje je »Nekaj, kar te razveseli, da se počutiš boljše, močno, fino.«

Zanimalo nas je tudi, kako se učenci počutijo v šoli, skoraj polovica jih je odgovorilo, da radi hodijo v šolo, dve petini otrok pa je odgovorilo da »še kar radi« prihajajo v šolo, le peščica učencev pa nam je sporočila, da ne marajo hoditi v šolo. Učenci imajo očitno med seboj tudi izgrajeno dovolj dobro socialno mrežo, tri četrtine učencev pove, da imajo veliko prijateljev. Zanimivo je tudi, da zaznavajo, da jih imajo sošolci zelo radi in tudi sami sporočajo, da imajo zelo radi svoje sošolce (pri obeh kategorijah je bilo kar dve tretjini takih odgovorov). Veseli nas tudi to, da je večina učencev povedalo, da se med odmori družijo s sošolci, da nimajo težav pri vstopanju v socialne kontakte. Učence smo vprašali tudi, kako oni mislijo, da jih učitelji razumemo in več kot polovica naših otrok ima občutek, da jih zelo dobro razumemo, ena tretjina pa jih meni, da jih razumemo »še kar dobro«.

Zanimalo nas je tudi, kaj učenci počnejo v prostem času in kako zdrave ali malo manj zdrave so njihove pristočasne aktivnosti. Odgovori so nas kar presenetili, saj so večinoma opisovali zdrave načine preživljanja prostega časa, veliko je bilo aktivnih oblik (šport, sprehodi) in zelo malo pasivnih (TV, telefon). Torej, učenci OŠ Roje v prostem času

50
let



- rišejo
- berejo
- barvajo,
- grejo ven,
- igrajo harmoniko,
- gledajo tv, telefon,
- se ukvarjajo z avti,
- se igrajo z bratom,
- vozijo se s kolesom,

- pomagajo staršem,
- spijo,
- igrajo se z muco,
- se učijo tuje jezike,
- vozijo se s skirojem,
- trenirajo,
- igrajo odbojko,
- igrajo nogomet,
- Igrajo košarko,
- ležijo.

Če pa bi bili učenci v stiski, si znajo v naši šoli tudi sami poiskati pomoč odrasle osebe, največkrat se za zaupen pogovor obrnejo k razredniku ali drugemu učitelju, svetovalni delavki, pa tudi k ravnateljici. Verjetno smo ena redkih šol v državi, kjer učenci pomoč poiščejo tudi med drugimi delavci, npr. pri hišniku, kuharici, varuhinji ali spremljevalki ali celo snažilki. Veliko učencev svoje odraščajoče težave rešuje v svetovalni službi: v okviru šolskega parlamenta so učenci 7.b razreda opravili intervju s svetovalno delavko gospo Anjo Oršič. Povedala je, da da so najpogostejši izzivi mladostnikov OŠ Roje:

- Izzivi v odnosih: ljubezenskih, prijateljskih in družinskih;
- Težave na področju samopodobe in iskanja potrditev;
- Kdo sem, kam spadam;
- Pasti spleta in družbenih omrežij;
- Težave na področju motivacije za šolsko in domače delo;
- Negotovost pred prihodnostjo.

V intervjuju je sedmošolcem povedala, da stisko lahko opazimo preko spremenjenega vedenja in skozi obrazno mimiko in da je zelo pomembno, da znajo učenci svoja čustva in občutke ubesediti.

Učencem je položila na srce, da se je potrebno reševanja težav lotiti postopoma, tako v sodelovanju z učencem sledi naslednjim korakom:

1. Najprej ugotovi, kaj je problem.
2. Potem preveri, ali je dobro razumela problem in, ali je mladostnik že poskusil pristopiti k reševanju.
3. Spodbudi ga k iskanju rešitev, skupaj preverita ustreznost.
4. Skupaj sprejmeta odločitev o prvem koraku reševanja problema.

Pomembno je, da je mladostnik v proces aktivno vključen.

Svetovalna delavka Anja je intervjuju učencem 7.b povedala še, da za vsako stisko obstaja rešitev, ne pa nujno tudi razrešitev in da rešitev včasih ne pomeni, da težava izgine, ampak se naučimo soočati ali pa celo živeti z njo.

In kaj lahko še rečemo za konec? Odrasli smo tisti, ki s svojim vzgojnim delovanjem in predvsem s pozitivnim zgledom učimo in vzgajamo naše otroke. Da lahko to pomembno nalogo optimalno opravljamo, je nujno potrebno, da tudi sami skrbimo za naše duševno zdravje. Upoštevajmo besede našega učenca oziroma učenke, naredimo nekaj, kar nas razveseli, da se počutimo boljše, močno, fino.

